



Warszawa
Wola

Projekt finansowany ze środków m.st. Warszawy Dzielnicy Wola



**FUNDACJA
I PÓJDZIESZ
DALEJ**



ZAGROŻENIA W INTERNECIE – ŚWIADOME KORZYSTANIE Z SIECI

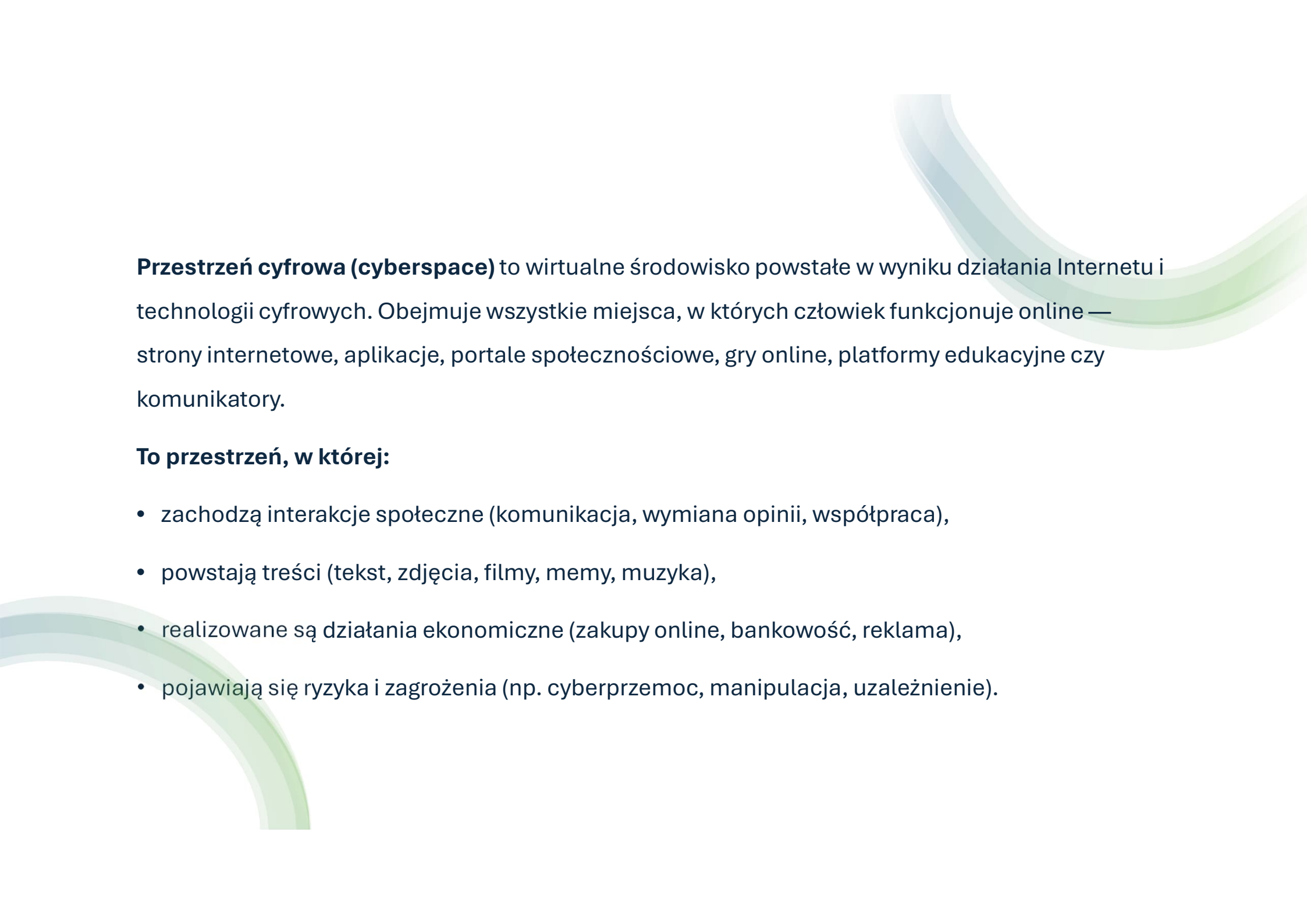
Agnieszka Jodłowska



Definicja Internetu i przestrzeni cyfrowej

Internet to ogólnoświatowy system połączonych ze sobą sieci komputerowych, które komunikują się za pomocą wspólnego zestawu protokołów (TCP/IP). Umożliwia on przesyłanie, gromadzenie i wymianę informacji pomiędzy użytkownikami z całego świata w czasie rzeczywistym.

Jest narzędziem, które łączy ludzi, instytucje, firmy i urządzenia w jedną, globalną przestrzeń informacyjną.



Przestrzeń cyfrowa (cyberspace) to wirtualne środowisko powstałe w wyniku działania Internetu i technologii cyfrowych. Obejmuje wszystkie miejsca, w których człowiek funkcjonuje online — strony internetowe, aplikacje, portale społecznościowe, gry online, platformy edukacyjne czy komunikatory.

To przestrzeń, w której:

- zachodzą interakcje społeczne (komunikacja, wymiana opinii, współpraca),
- powstają treści (tekst, zdjęcia, filmy, memy, muzyka),
- realizowane są działania ekonomiczne (zakupy online, bankowość, reklama),
- pojawiają się ryzyka i zagrożenia (np. cyberprzemoc, manipulacja, uzależnienie).

Cechy charakterystyczne przestrzeni cyfrowej

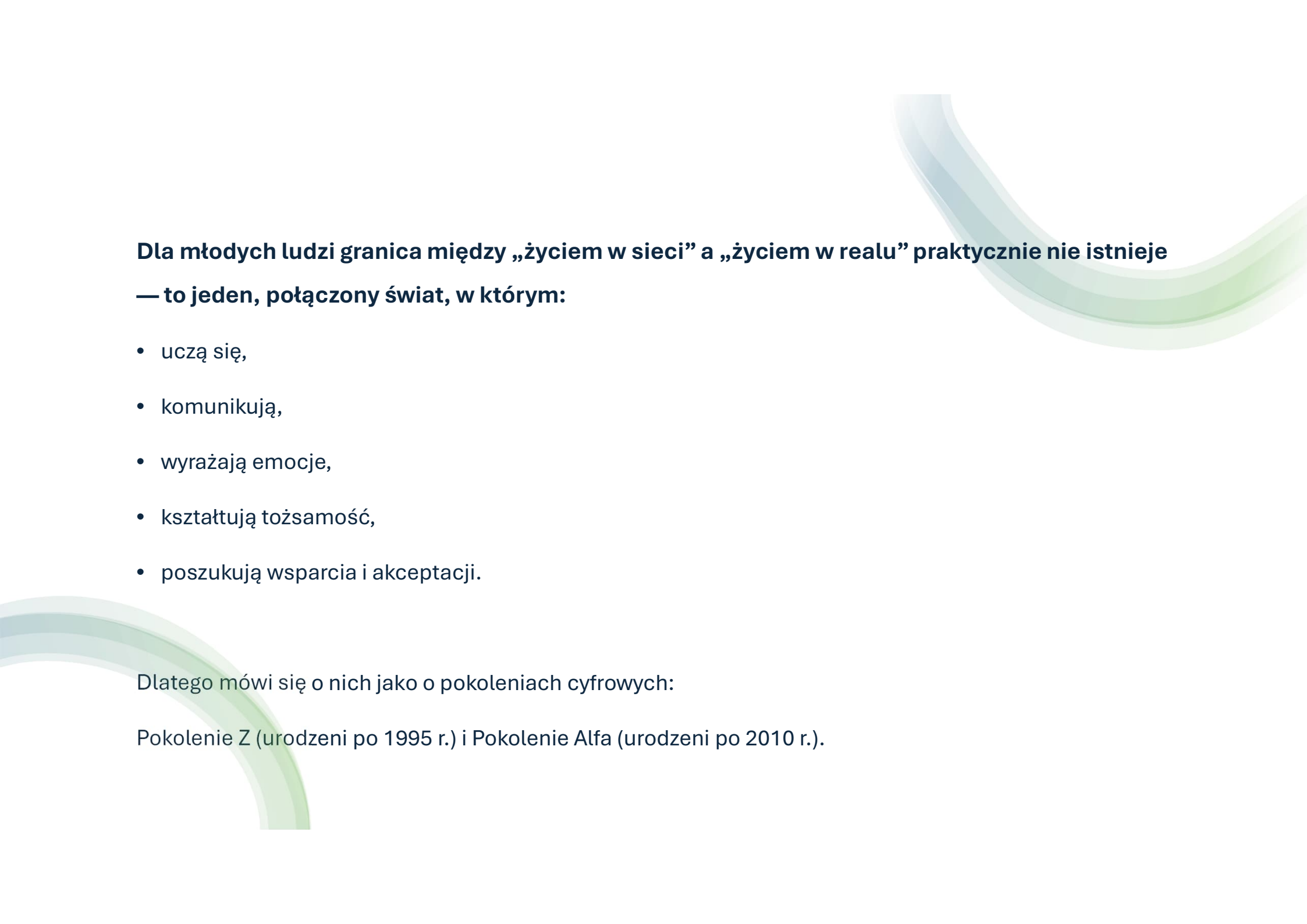
- **Globalność** – łączy użytkowników z całego świata bez ograniczeń terytorialnych.
- **Anonimowość** – umożliwia ukrycie lub modyfikację tożsamości, co sprzyja zarówno swobodzie, jak i nadużyciom.
- **Trwałość informacji** – raz opublikowane dane trudno usunąć; tworzą tzw. cyfrowy ślad.
- **Dostępność 24/7** – Internet nigdy nie śpi; użytkownicy mogą być aktywni o każdej porze.
- **Interaktywność** – każdy może być jednocześnie odbiorcą i twórcą treści (prosument).
- **Wielozadaniowość** – umożliwia równoczesne korzystanie z różnych usług (komunikacja, edukacja, rozrywka).



Cyfrowy świat młodzieży



Współczesna młodzież dorasta w świecie, w którym technologia cyfrowa to nie dodatek, lecz codzienność. Internet, smartfon, media społecznościowe i komunikatory stały się naturalnym środowiskiem ich życia, nauki i relacji.

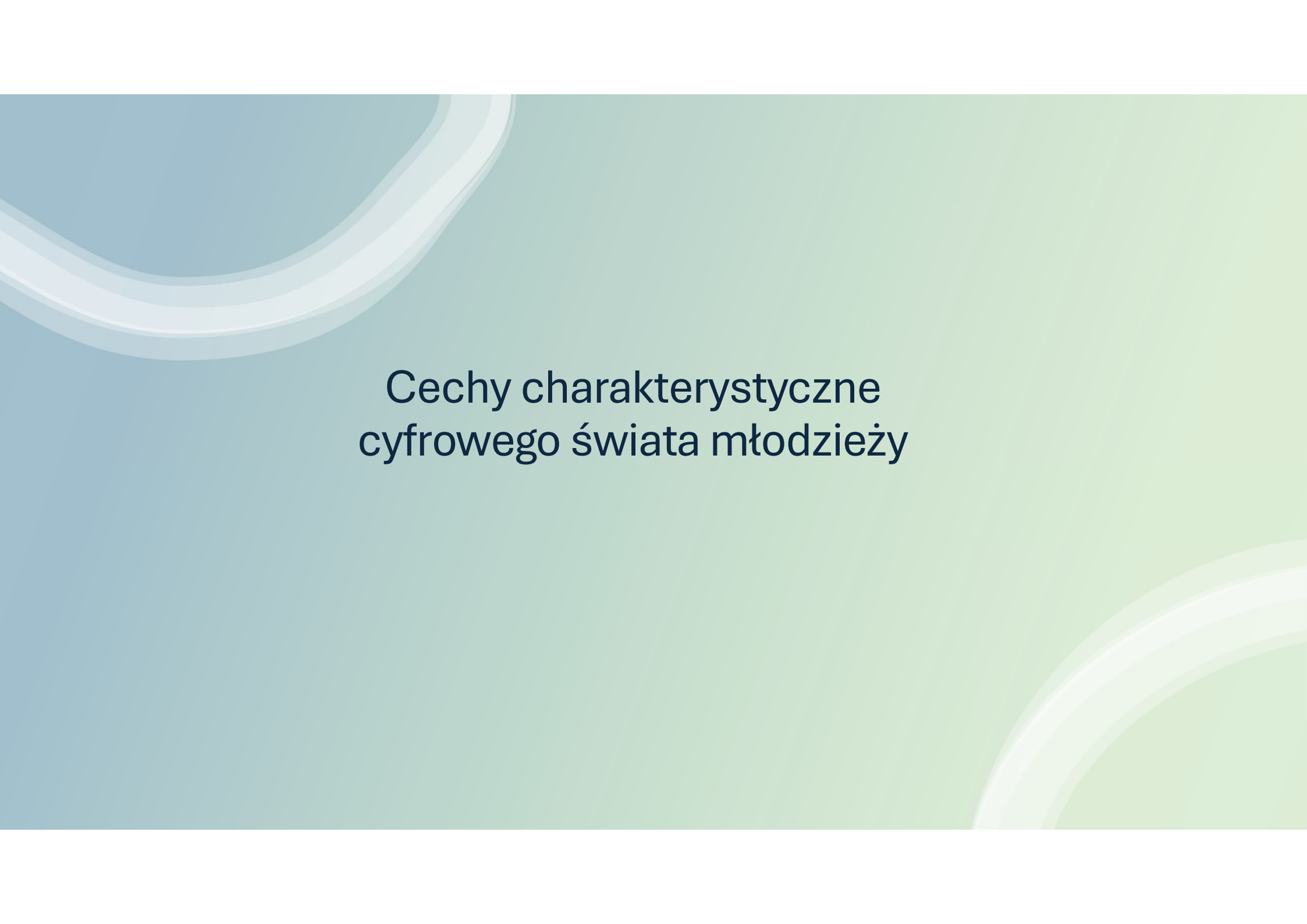


Dla młodych ludzi granica między „życiem w sieci” a „życiem w realu” praktycznie nie istnieje — to jeden, połączony świat, w którym:

- uczą się,
- komunikują,
- wyrażają emocje,
- kształtują tożsamość,
- poszukują wsparcia i akceptacji.

Dlatego mówi się o nich jako o pokoleniach cyfrowych:

Pokolenie Z (urodzeni po 1995 r.) i Pokolenie Alfa (urodzeni po 2010 r.).



Cechy charakterystyczne cyfrowego świata młodzieży



Ciągła łączność (always online)

Młodzież korzysta z Internetu niemal nieustannie — poprzez smartfony, zegarki, konsole czy laptopy.

Świat cyfrowy towarzyszy im w każdej sferze życia: od porannego scrollowania TikToka, przez naukę online, po wieczorne rozmowy na Messengerze.

Zjawisko to sprzyja szybkiemu przepływowi informacji, ale prowadzi też do:

- przeciążenia bodźcami,
- braku odpoczynku psychicznego,
- trudności z koncentracją.

Potrzeba natychmiastowej reakcji

Młodzi oczekują natychmiastowych odpowiedzi, lajków i komentarzy.

Cyfrowy świat kształtuje kulturę natychmiastowości, w której:

- czekanie budzi frustrację,
- sukces mierzony jest reakcjami online,
- komunikacja staje się coraz krótsza i emocjonalna.



Multitasking i nadmiar informacji

Uczeń jednocześnie słucha muzyki, pisze na czacie, ogląda filmik i odrabia lekcje.

Z jednej strony rozwija to umiejętność szybkiego przetwarzania bodźców, z drugiej – obniża zdolność koncentracji i pogłębia rozproszenie uwagi.

Budowanie tożsamości w sieci

Media społecznościowe są dziś miejscem, gdzie młodzi ludzie:

- prezentują siebie,
- porównują się z innymi,
- szukają potwierdzenia swojej wartości.

- 
- Tożsamość online często staje się projektem wizerunkowym – młodzi tworzą „wersję siebie” zgodną z oczekiwaniami otoczenia, co może prowadzić do:
 - presji idealnego wyglądu,
 - niskiej samooceny,
 - uzależnienia od opinii innych.



Wirtualne relacje i emocje

Kontakty online często zastępują bezpośrednie spotkania.

Z jednej strony dają poczucie wspólnoty i wsparcia, z drugiej – mogą być powierzchowne i nietrwałe.

Młodzież doświadcza emocji w sieci równie silnie jak w świecie realnym:

radości, wstydu, zazdrości, strachu, miłości.



Cyfrowa
tożsamość

- **Cyfrowa tożsamość** (ang. digital identity) to ogół informacji, danych, obrazów i zachowań, które opisują daną osobę w przestrzeni internetowej.
- Składają się na nią wszystkie ślady, jakie zostawiamy w sieci – zarówno świadomie, jak i nieświadomie.

- **Cyfrowa tożsamość** to wizerunek, jaki tworzymy w Internecie poprzez nasze działania, słowa, zdjęcia i decyzje.

Jest to połączenie:

- tego, kim jesteśmy naprawdę,
- z tym, jak siebie pokazujemy w sieci,
- i z tym, jak odbierają nas inni użytkownicy.

Elementy cyfrowej tożsamości

Cyfrowa tożsamość nie jest jednym profilem czy kontem — to cała sieć powiązanych informacji o nas.

Tworzą ją m.in.:

- 
- **Dane osobowe:** imię, nazwisko, wiek, adres e-mail, numer telefonu, lokalizacja, dane szkolne lub zawodowe.
 - **Obraz i wizerunek:** zdjęcia profilowe, filmy, posty, komentarze, reakcje; sposób, w jaki się prezentujemy (styl, język, emocje, estetyka).

- **Aktywność online:** strony, które odwiedzamy, komentarze, które piszemy, treści, które publikujemy lub udostępniamy.
- **Poglądy i wartości:** to, co lajkujemy i popieramy, nasze wypowiedzi w dyskusjach, grupy, do których należymy.
- **Dane techniczne:** adres IP, urządzenia, ciasteczka, historia wyszukiwania – te dane często zbierane są automatycznie.

Cyfrowa tożsamość a tożsamość rzeczywista

U młodzieży te dwa światy często się przenikają, ale nie zawsze są spójne.

Aspekt	<u>Tożsamość rzeczywista</u>	<u>Tożsamość cyfrowa</u>
Tworzenie	spontanicznie, przez doświadczenia i relacje	świadomie i nieświadomie – przez publikacje i aktywność online
Widoczność	ograniczona do środowiska lokalnego	globalna i trwała
Kontrola	większa – możemy coś ukryć lub zmienić	mniejsza – to, co raz opublikowane, zostaje w sieci
Wpływ społeczny	relacje bezpośrednie	reakcje, lajki, komentarze, obserwacje innych
Autentyczność	zazwyczaj zgodna z rzeczywistością	może być selektywna lub „wyreżyserowana”

Jak młodzież tworzy swoją tożsamość cyfrową

Cyfrowa tożsamość młodego człowieka rozwija się w kontekście:

- potrzeby akceptacji i przynależności,
- poszukiwania własnego stylu i wartości,
- porównań społecznych (np. z influencerami),
- emocjonalnego zaangażowania w życie online.



Młodzi ludzie uczą się poprzez obserwację innych i często eksperymentują z własnym wizerunkiem – zmieniają zdjęcia, nicki, opisy, style wypowiedzi.

W sieci łatwiej „zbudować siebie od nowa”, ale też łatwiej zagubić autentyczność.

Zjawiska towarzyszące tworzeniu cyfrowej tożsamości



Kreowanie idealnego wizerunku

- Wielu młodych ludzi pokazuje w sieci tylko wybrane fragmenty swojego życia – te „najlepsze”.
- To prowadzi do tzw. efektu filtrowanej rzeczywistości – porównujemy się do wyidealizowanych wersji innych, co może zaniżać samoocenę i wywoływać frustrację.



Zależność od opinii innych

- Liczba lajków, serduszek i komentarzy staje się miarą wartości.
- To prowadzi do uzależnienia od społecznego potwierdzenia (social approval) i może wpływać na poczucie własnej wartości.

Tożsamość wieloraka

- Niektórzy młodzi tworzą różne konta lub „persony” w zależności od środowiska (np. jedno konto dla rodziny, inne dla znajomych).
- Z jednej strony pozwala to na większą wolność, z drugiej – może prowadzić do rozmycia poczucia tożsamości.



Anonimowość i eksperymentowanie

- Internet daje możliwość anonimowości, co zachęca do eksploracji, ale też do zachowań ryzykownych: hejtu, prowokacji, podszywania się pod innych.



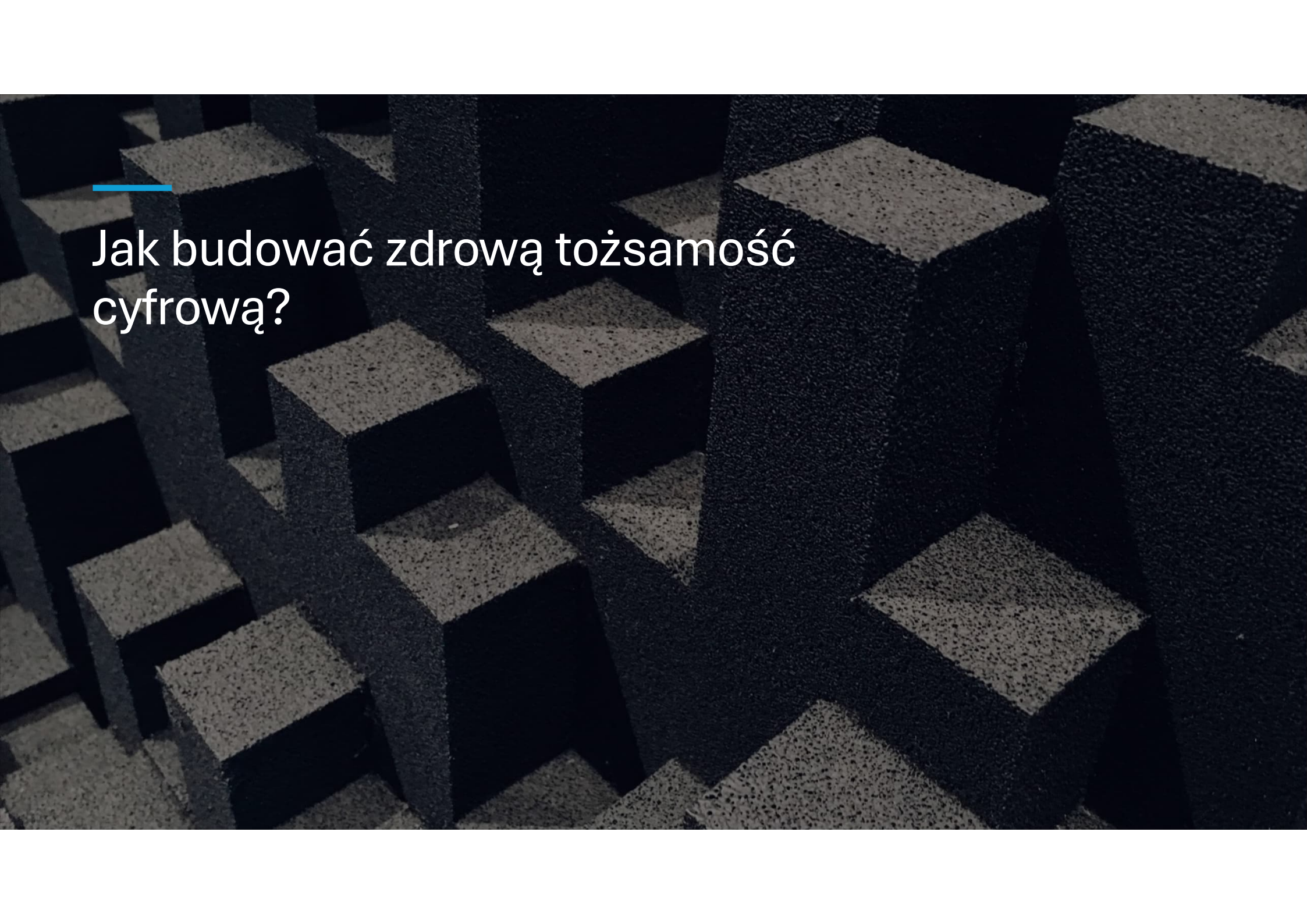
Ryzyka i
konsekwencje
nieświadomego
tworzenia
tożsamości
cyfrowej



- **Utrata prywatności** – publikacja danych lub zdjęć może prowadzić do nadużyć (np. kradzieży tożsamości).
- **Hejt i cyberprzemoc** – każde opublikowane zdjęcie lub komentarz może stać się pretekstem do ataku.
- **Presja społeczna i stres** – ciągła potrzeba bycia „na poziomie”, „idealnym”.



- **Trwałość śladu cyfrowego** – to, co raz trafi do sieci, może pozostać tam na zawsze.
- **Zaburzenie autentyczności** – młody człowiek może czuć rozdźwięk między tym, kim jest naprawdę, a kim musi być online.

The background of the slide is an abstract, high-contrast image featuring a grid of 3D cubes. The cubes are arranged in a staggered pattern, creating a sense of depth and perspective. The lighting is dramatic, with strong highlights on the top surfaces of the cubes and deep shadows in the recesses, giving the image a textured, almost architectural feel. The overall color palette is dark, with shades of black, grey, and white.

Jak budować zdrową tożsamość
cyfrową?

- **Bądź sobą** – pokazuj siebie prawdziwie, nie musisz być „idealny”.
- **Zastanów się przed publikacją** – zapytaj: czy chciałbym, żeby to zobaczyła moja przyszła szkoła, nauczyciel, pracodawca?
- **Chroń swoje dane** – nie udostępniaj adresu, numeru telefonu, lokalizacji.
- **Buduj pozytywny ślad cyfrowy** – dziel się wiedzą, pasjami, pomocą.
- **Oddziel życie prywatne od publicznego** – ustawienia prywatności są twoim sprzymierzeńcem.
- **Nie porównuj się z innymi** – każdy pokazuje tylko fragment swojego życia.
- **Rozmawiaj o sieci** – jeśli coś cię niepokoi, powiedz o tym dorosłemu.

Ćwiczenie dla uczestników „Ja w sieci”

- Cel: uświadomienie sobie, jak inni mogą postrzegać nasz wizerunek online.
- Instrukcja: Weź kartkę i zapisz pięć rzeczy, które można się o tobie dowiedzieć, przeglądając twoje profile w mediach społecznościowych.
- Zastanów się: czy to są rzeczy, które chcesz, by inni wiedzieli? czy pokazują cię w pozytywnym świetle? co byś chciał/chciała zmienić?
- Stwórz krótki „manifest mojej cyfrowej tożsamości”: Kim chcę być w sieci i jakie wartości chcę reprezentować?

Zagrożenia w Internecie





Cyberprzemoc (cyberbullying)

Definicja: Cyberprzemoc to agresywne, powtarzające się działania z użyciem technologii cyfrowych (komputer, telefon, Internet), mające na celu upokorzenie, ośmieszenie lub skrzywdzenie innej osoby.



Cyberprzemoc (cyberbullying)

Formy: obrażanie, wyzywanie, hejt w komentarzach, publikacja ośmieszających zdjęć lub filmów, podszywanie się pod inną osobę, rozsyłanie plotek, kompromitujących informacji.



Cyberprzemoc (cyberbullying)

Skutki: Lęk, izolacja, spadek samooceny, depresja, samookaleczenia, próby samobójcze.

Jak reagować: Nie odpowiadaj na zaczepki, rób zrzuty ekranu, zgłoś sprawę dorosłemu.

Uzależnienie od Internetu i gier (cyberzależność)

Definicja: Uzależnienie od Internetu to utrata kontroli nad czasem i sposobem korzystania z sieci, prowadząca do zaniedbania obowiązków, relacji i zdrowia.

Uzależnienie od Internetu i gier (cyberzależność)

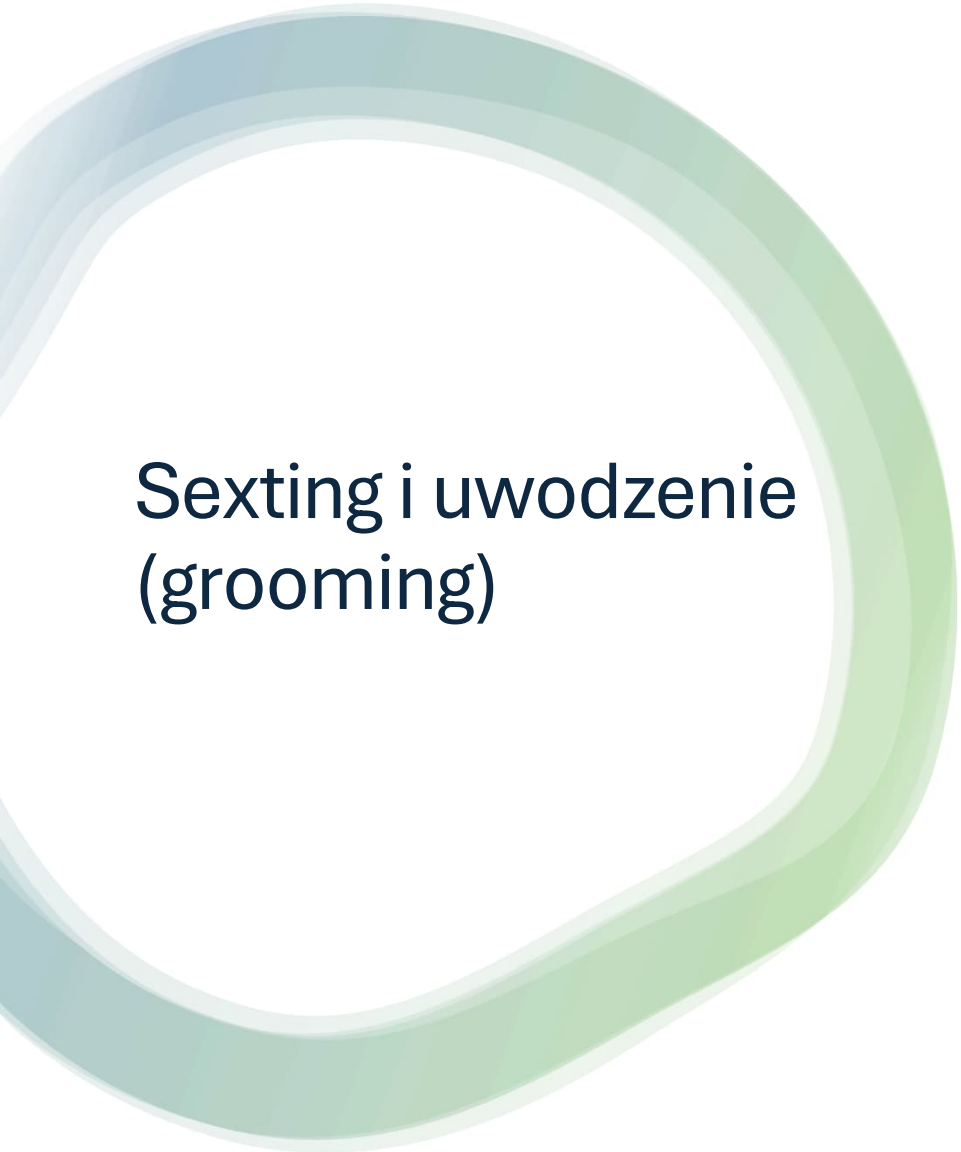
Objawy: kompulsywne korzystanie z telefonu lub gier, drażliwość przy próbie ograniczenia, zaburzenia snu, nauki, koncentracji, ucieczka od rzeczywistości.

Uzależnienie od Internetu i gier (cyberzależność)

Skutki: problemy szkolne, izolacja społeczna, stres, zaburzenia emocjonalne, depresja.

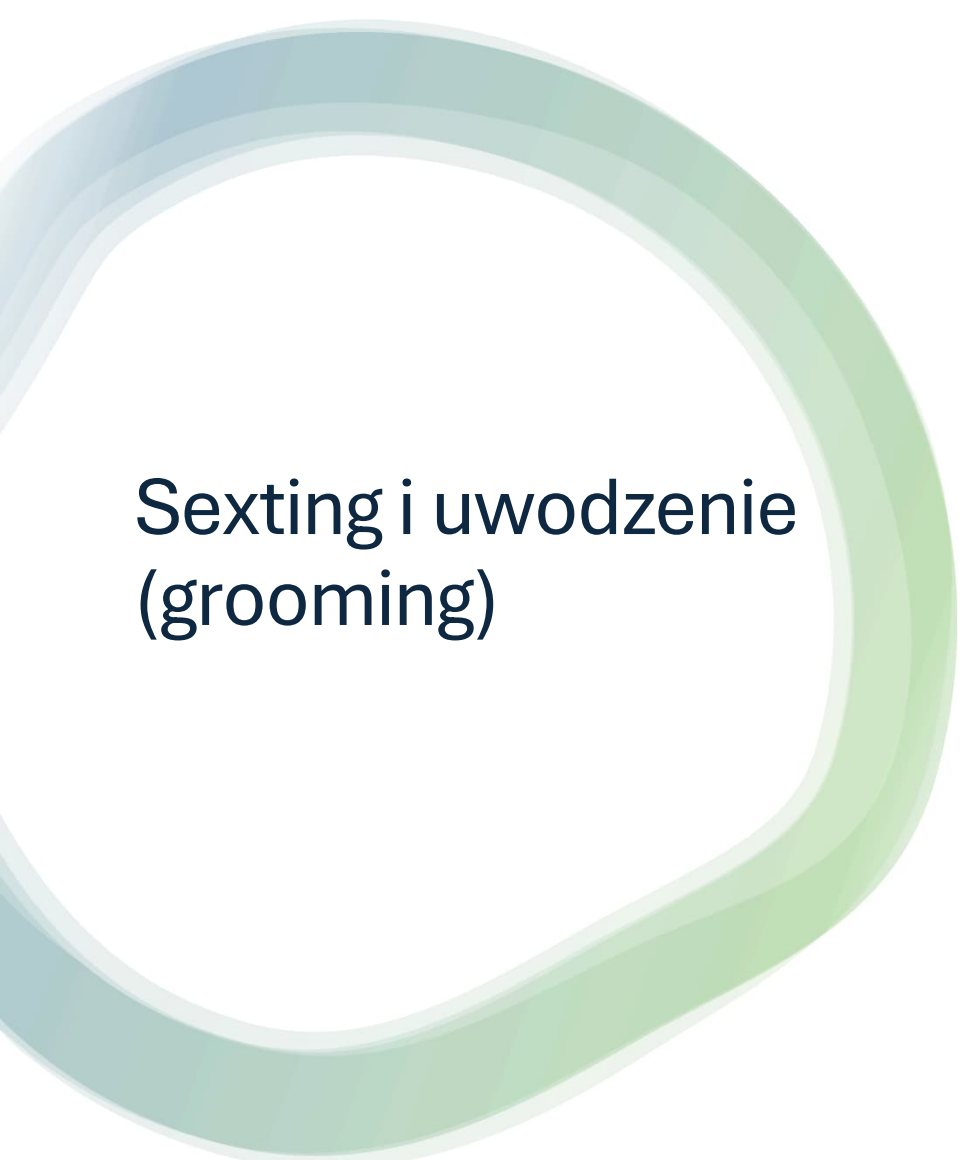
Uzależnienie od Internetu i gier (cyberzależność)

Wskazówki profilaktyczne: ustal czas korzystania z urządzeń, wprowadź „godziny offline”, rozwijaj zainteresowania poza ekranem.



Sexting i uwodzenie (grooming)

- **Definicja sextingu:** Wysyłanie lub publikowanie w Internecie zdjęć, filmów bądź wiadomości o charakterze seksualnym.
- **Definicja groomingu:** Długotrwały proces manipulacji emocjonalnej stosowany przez dorosłego w celu zdobycia zaufania dziecka i wykorzystania seksualnego.



Sexting i uwodzenie (grooming)

Skutki: wstyd, szantaż, utrata poczucia bezpieczeństwa, trauma, przestępstwa seksualne.

Jak się chronić: Nigdy nie wysyłaj prywatnych zdjęć. Nie ufaj osobom poznanym online. Jeśli czujesz się zagrożony – powiedz dorosłemu.

Phishing i oszustwa internetowe



Definicja: Phishing to podszywanie się pod zaufane osoby lub instytucje w celu wyłudzenia danych osobowych, loginów, haseł lub pieniędzy.

Phishing i oszustwa internetowe

Przykłady: SMS „Twoja paczka czeka – kliknij link”, fałszywe wiadomości z banku, fałszywe konkursy na portalach społecznościowych.

Phishing i oszustwa internetowe

Jak się chronić: Nie klikaj w podejrzane linki. Sprawdzaj adresy stron i nadawców. Używaj dwuetapowego logowania.



Fake news i dezinformacja

Definicja: Fake news to fałszywa lub zmanipulowana informacja rozpowszechniana w celu wywołania emocji, zysku lub wpływu na opinię publiczną.



Fake news i dezinformacja

Jak rozpoznać fake news: sprawdź źródło, datę, autora, zweryfikuj w innych serwisach, uważaj na sensacyjne nagłówki.

Narzędzia: Demagog.pl, Google Fact Check, AFP Sprawdzam.

Nadmierne udostępnianie danych

Definicja: Nieświadome publikowanie prywatnych informacji – zdjęć, adresu, szkoły, lokalizacji – które mogą być wykorzystane przez osoby trzecie.

Zasada: 💡 Zastanów się dwa razy, zanim coś wrzucisz. Internet nie zapomina.

ĆWICZENIE PRAKTYCZNE: „CO BYŚ ZROBIŁ/A?

- Opis: Uczestnicy w grupach otrzymują karty z opisanymi sytuacjami.
- Każda grupa omawia: Co się wydarzyło? Jak można było tego uniknąć? Jak należy zareagować?
- Przykłady sytuacji: Ktoś publikuje Twoje zdjęcie bez zgody. Znajomy wysyła link z „darmowymi V-dolcami”. Widzisz obraźliwe komentarze pod zdjęciem koleżanki.
- Prowadzący omawia wspólne wnioski i prezentuje miejsca pomocy (np. pedagog szkolny, 116 111, dyzurnet.pl).

ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU

- Nie udostępniaj danych osobowych ani haseł.
- Nie klikaj w podejrzane linki.
- Nie publikuj intymnych treści.
- Nie reaguj agresją na hejt.
- Ustal granice czasu online.
- Dbaj o swoją reputację cyfrową.
- Zgłaszaj niebezpieczne treści dorosłym lub służbom.



KONSEKWENCJE PRAWNE I EMOCJONALNE

- Hejt i groźby – przestępstwo z Kodeksu karnego (art. 190, 212).
- Publikacja zdjęć bez zgody – naruszenie dóbr osobistych.
- Grooming i sexting – przestępstwa o charakterze seksualnym.
- Odpowiedzialność nieletnich – sąd rodzinny, środki wychowawcze.

Pomoc i wsparcie

- 116111.pl – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- www.helpline.org.pl – pomoc online
- www.dyżurnet.pl – zgłaszanie szkodliwych treści



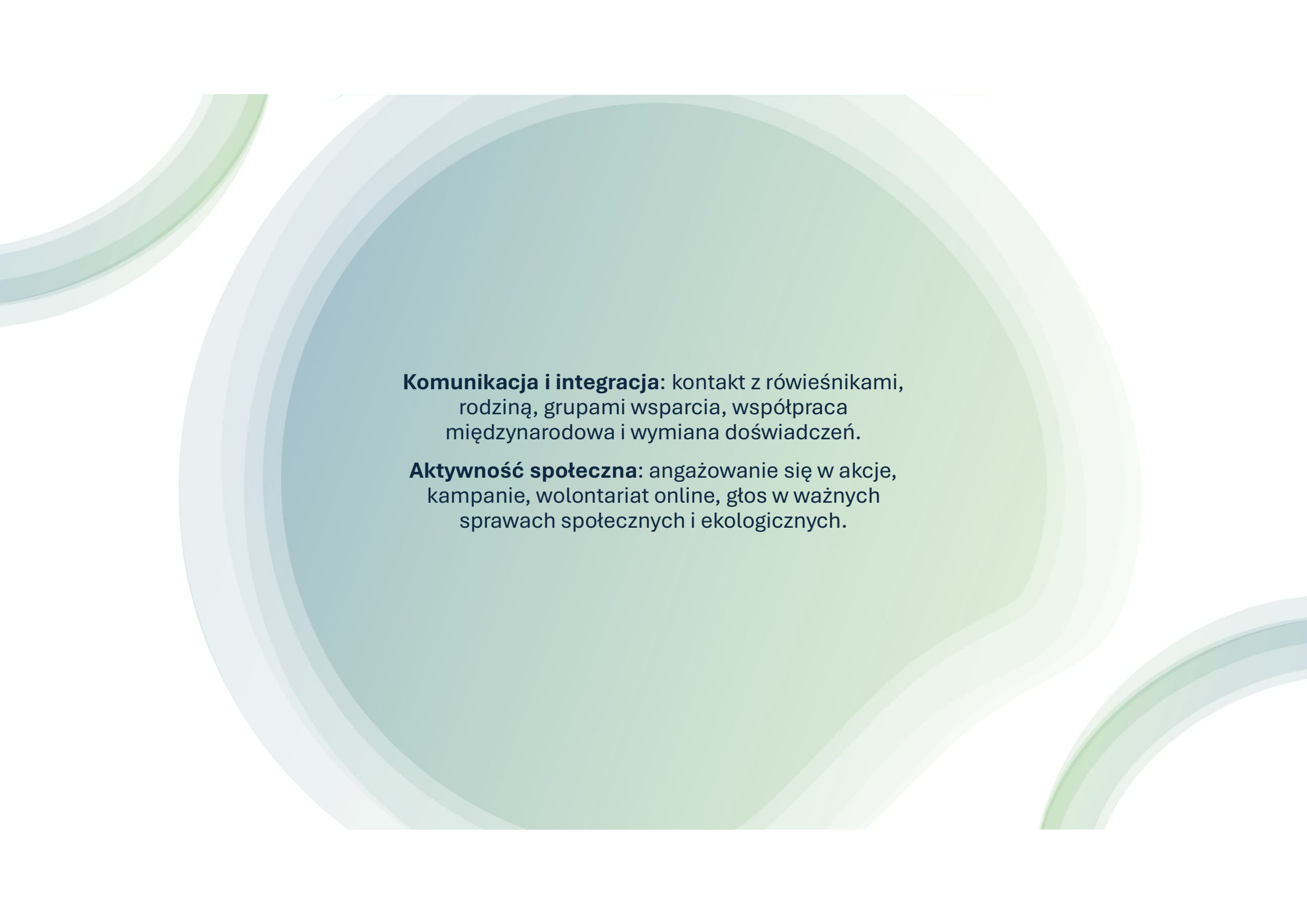
Szanse i możliwości cyfrowego świata

Cyfrowy świat to nie tylko zagrożenia — to również
ogromny potencjał rozwojowy i edukacyjny.



Edukacja: dostęp do wiedzy, kursów, języków obcych,
narzędzia do nauki zdalnej, rozwój umiejętności
cyfrowych.

Kreatywność: tworzenie treści (grafika, muzyka, film,
vlogi), możliwość dzielenia się talentami, rozwój
kompetencji medialnych.



Komunikacja i integracja: kontakt z rówieśnikami, rodziną, grupami wsparcia, współpraca międzynarodowa i wymiana doświadczeń.

Aktywność społeczna: angażowanie się w akcje, kampanie, wolontariat online, głos w ważnych sprawach społecznych i ekologicznych.

Rola dorosłych – rodziców, nauczycieli, wychowawców

- Świat cyfrowy młodzieży często różni się od świata dorosłych.
- Dorośli powinni pełnić rolę przewodników cyfrowych, nie tylko kontrolerów.
- Najważniejsze zadania dorosłych:
- Rozmawiać o Internecie – nie tylko o zagrożeniach, ale i możliwościach.

Rola dorosłych – rodziców, nauczycieli, wychowawców

- Uczyć krytycznego myślenia – jak rozpoznawać manipulacje, fake newsy, reklamy.
- Modelować zachowania – być przykładem świadomego korzystania z technologii.
- Wspierać, nie oceniać – młodzi potrzebują zrozumienia, nie straszenia.
- Ustalać zasady korzystania z urządzeń (czas, miejsce, treści).

Rola dorosłych – rodziców, nauczycieli, wychowawców

- Świat cyfrowy to nasz wspólny świat
- Dla młodzieży Internet nie jest czymś „zewnętrznym” – to część ich tożsamości i środowiska życia.
- Dlatego kluczem nie jest zakaz, lecz edukacja i świadomość.
- „Nie można odłączyć młodzieży od sieci — ale można nauczyć ich, jak być w niej mądrze, bezpiecznie i z empatią.”

Cyfrowy świat młodzieży w 5 punktach

Obszar

Edukacja

Relacje

Tożsamość

Rozrywka

Komunikacja

Pozytywne aspekty

szybki dostęp do wiedzy, e-learning

łatwy kontakt z rówieśnikami

możliwość ekspresji, samopoznania

kreatywność, wspólne pasje

szybka wymiana informacji

Ryzyka i wyzwania

dezinformacja, brak selekcji źródeł

powierzchnowość, hejt

presja idealnego wizerunku

uzależnienie, brak równowagi

przeciążenie, brak prywatności

Dziękuję za
uwagę!



Warszawa
Wola